

學校體育推廣計劃 — 章別獎勵計劃

〈泰拳〉

目的： 透過章別分級測試制度所建立的泰拳技術標準，協助學員了解自身水平，鼓勵他們訂立個人目標，循序漸進地提升技巧。

章別： 設金章、銀章及銅章三個級別。學員必須由第一級動作開始測試，通過後方可報考下一級，如此類推。

章別等級	測試內容	評級標準
銅章	請參閱附件	完成第一至第三級動作要求並取得合格分數
銀章		完成第四至第六級動作要求並取得合格分數
金章		完成第七至第九級動作要求並取得合格分數

參加辦法及獎勵： 凡參與學校體育推廣計劃之「外展教練計劃」泰拳訓練班的學員，在課程完結前會由教練根據各級章別的測試內容進行評核。測試成績達所屬評級者可獲康樂及文化事務署(康文署)頒贈所考獲章別的獎章及證書，以資鼓勵。

領取獎章及證書辦法： 老師須於測試後一星期內，將「個人評核紀錄表」及「教練評核紀錄表」交回康文署。資料經核實後，獎章及證書將郵寄至學校，由老師分發予達標學員。

查詢：

(1) 康樂及文化事務署

地 址：沙田排頭街一至三號康樂及文化事務署總部一樓學校體育推廣小組

電 話：2601 7602

傳 真：2684 9076

網 址：www.lcsd.gov.hk

電 郵：ssp@lcsd.gov.hk

(2) 中國香港泰拳理事會

地 址：九龍青山道 489-491 號香港工業中心 A 座 6 樓 6F 室

電 話：3706 8948

傳 真：3709 2730

網 址：www.hkmuaythai.org

電 郵：info@hkmuaythai.org

備 註： 泰拳章別獎勵計劃由中國香港泰拳理事會統籌策劃。

學校體育推廣計劃 – 章別獎勵計劃

〈泰拳〉

章別評級標準

- 評核標準：** 1. 分數按動作完成的正確度評定。正確完成 60%動作得 5 分(合格分數)，70%得 6 分，80%得 7 分，100%得 8 分；若在完成動作時力量足夠且核心穩定，則獲得 10 分(滿分)。
2. 拜師舞講求動作的優美度、靈活度、流暢度、節奏、力量及時間掌握。

章別標準	級別	項目
銅章 完成第一至第三級動作要求並取得合格分數	第一級 (初階)	步法： 站樁、前後步 拳法： 直拳、勾拳、上勾拳 體能： 1. 拳上壓 8 次 2. 仰臥起坐 10 次 3. 深蹲跳 5 次
	第二級 (初階)	步法： 出入位 腿法： 低掃、中掃、直蹬 體能： 1. 拳上壓 12 次 2. 仰臥起坐 15 次 3. 深蹲跳 10 次
	第三級 (初階)	膝法： 正膝、衝膝、拍膝 體能： 1. 拳上壓 15 次 2. 仰臥起坐 20 次 3. 深蹲跳 12 次
銀章 完成第四至第六級動作要求並取得合格分數	第四級 (中階)	步法： 站樁、側移步 防守： 防守、擋、拍、出入位、閃 肘法： 平肘、劈肘、割肘 體能： 1. 拳上壓 18 次 2. 仰臥起坐 20 次 3. 深蹲跳 15 次 4. 跳踢 20 次 跳繩： 1 分鐘 80 次
	第五級 (中階)	防守： 防守、擋、拍、出入位、閃 腿法： 高中低踢、腳靶、高中低掃、擋、捉腳靶 肘法： 前鬆肘、擺肘、轉身肘 體能： 1. 拳上壓 20 次 2. 仰臥起坐 20 次 3. 深蹲跳 15 次 4. 跳踢 20 次 跳繩： 1 分鐘 80 次

章別標準	級別	項目
	第六級 (中階)	膝法：正面撞膝、拍膝 肘法：蓋冠肘、逼肘 擊靶：拳、腳、肘、膝 體能：1. 拳上壓 25 次 2. 仰臥起坐 30 次 3. 深蹲跳 24 次 4. 跳踢 30 次 跳繩：1 分鐘 80 次 拜師舞：起手五式 1. 合十敬師 2. 祈求賜福 3. 擁抱大地 4. 創造之力 5. 天鵝飛翔
金章 完成第七至第九級動作要求並取得合格分數	第七級 (高階)	拳法：擺拳 擊影：1 分鐘 擊靶：自由靶 1 分鐘 對練：拳法 體能：1. 拳上壓 30 次 2. 仰臥起坐 35 次 3. 深蹲跳 24 次 4. 跳踢 30 次 跳繩：1 分鐘 100 次 拜師舞：坐下式 (6 選 4) 1. 勇士磨矛 2. 雷電之力 3. 看透雲層 4. 母親撥髮 5. 老虎擺尾 6. 大鵬金翅
	第八級 (高階)	腿法：高中低撐、高中低掃、側撐腳 對練：拳、腳法 (輕力) 體能：1. 拳上壓 30 次 2. 仰臥起坐 35 次 3. 深蹲跳 35 次 4. 跳踢 40 次 跳繩：1 分鐘 120 次 拜師舞：站立式 (6 選 4) 1. 孔雀之舞 2. 勇士飛輪 3. 大象之舞 4. 勇士射箭 5. 勇士擲矛 6. 勇士舞劍
	第九級 (高階)	擊影：2 分鐘 擊靶：攻防對練 體能：1. 拳上壓跳 10 次 2. 仰臥起坐 50 次 3. 深蹲跳 40 次 4. 跳踢 30 次 跳繩：1 分鐘 120 次 拜師舞：整套 1. 進退攻守步法 2. 八方移動步法 3. 穿手動作 4. 提腳步法 5. 轉身動作 另加 2 個起手式、2 個坐下式及 2 個站立式動作，以完成整套拜師舞